

## Para mejorar su presión arterial. . .

- ◆ **Consuma más frutas y verduras.**
- ◆ **Aumente la actividad física** (por ejemplo, danza, caminatas, yoga).
- ◆ **Limite el consumo de alcohol:**
  - **Mujeres:** hasta 1 copa por día
  - **Hombres:** hasta 2 copas por día
- ◆ **Consuma alimentos bajos en sodio.**
- ◆ **Si es fumador, deje de fumar.**
- ◆ **Manténgase en un peso saludable.**
- ◆ **Reduzca el estrés.**
- ◆ **Limite el consumo de cafeína.**



## Hable con su proveedor de atención médica

Realícele estas preguntas y comprenda la importancia de controlar la presión arterial:

- ◆ ¿Tengo presión arterial alta?
- ◆ ¿Qué medicamentos puedo tomar que me ayuden a controlar mi presión arterial?
- ◆ ¿Existen recursos comunitarios gratuitos que me ayuden a controlar mi presión arterial?
- ◆ ¿Cuánto tiempo pasará hasta que pueda ver mejoras en mi presión arterial?
- ◆ ¿Con cuánta frecuencia debo controlar mi presión arterial? ¿Cómo comparto mis mediciones de presión arterial con usted?

## Recursos comunitarios

- ◆ Visite su departamento local de salud.
- ◆ Tome clases, por ejemplo de Zumba, de gimnasia aeróbica en el agua y de nutrición en los parques comunitarios y centros de recreación.
- ◆ Únase a organizaciones comunitarias, como clubes de caminata o la YMCA.
- ◆ Compre frutas y verduras de estación en el mercado de productores.
- ◆ Hable con un nutricionista, dietista o educador de la salud derivado por su proveedor de atención médica. Es posible que su seguro lo cubra.
- ◆ Los trabajadores de la salud comunitaria ayudan a mejorar la calidad de vida y la sensibilidad cultural hacia la salud y los servicios sociales. Al proporcionar educación comunitaria, asesoramiento informal y apoyo social, las relaciones que tienen con sus comunidades se construyen sobre la base de la confianza y promueven el conocimiento sobre la salud personal. Comuníquese con su proveedor de seguros para obtener más información.

## Recursos en línea

- **American Heart Association:** [www.Heart.org](http://www.Heart.org)
- **American Diabetes Association:** [www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk](http://www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk)
- **Dietary Approaches to Stop Hypertension (D.A.S.H.) Diet:** [www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new\\_dash.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf)
- **National Heart, Lung and Blood Institute:** [www.NHLBI.nih.gov](http://www.NHLBI.nih.gov)
- **National Kidney Foundation:** [www.Kidney.org](http://www.Kidney.org)
- **Washington State Department of Health:** [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

**Llame al 211 para buscar más recursos en su comunidad.**



DOH 340-272 January 2016 Spanish

## ¿Qué es la presión arterial?



**¿Debo hablar con mi proveedor de atención médica?**

## ¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la medición de la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de sus arterias a medida que se mueve por el cuerpo.

La presión arterial tiene dos valores:

- ♦ **Sistólico** (valor más alto).  
Esta es la presión cuando el corazón está bombeando.
- ♦ **Diastólico** (valor más bajo).  
Esta es la presión cuando el corazón se encuentra en reposo entre cada bombeo.

## ¿Qué es presión arterial alta?

También se la conoce como hipertensión. La presión arterial alta es una afección médica crónica.

La presión arterial alta fuerza al corazón y puede dañar los vasos sanguíneos, lo cual a su vez puede derivar en un infarto, un accidente cerebrovascular o la muerte.

### ¿Conoce sus valores?

Para controlar su presión arterial, primero debe conocer sus valores.

Mi última lectura de presión arterial:

\_\_\_\_\_ Sistólica

\_\_\_\_\_ Diastólica

Categoría de presión arterial	Sistólica mm HG (número superior)		Distólica mm Hg (número inferior)
<b>Normal</b> ¡Excelente! Estos son los valores normales de presión arterial.	<b>Menos de 120</b>	<b>Y</b>	<b>Menos de 80</b>
<b>Prehipertensión</b> Está subiendo. Modifique su estilo de vida para evitar que estos valores suban y se conviertan en hipertensión.	<b>120 – 139</b>	<b>O</b>	<b>80 – 89</b>
<b>Presión arterial alta (hipertensión) Grado 1</b> Su presión arterial es alta. Debe ver a su proveedor de servicios médicos.	<b>140 – 159</b>	<b>O</b>	<b>90 – 99</b>
<b>Presión arterial alta (hipertensión) Grado 2</b> Su presión arterial es muy alta. Busque asistencia médica de inmediato.	<b>160 o más</b>	<b>O</b>	<b>100 o más</b>
<b>Crisis hipertensiva</b> (se necesita atención médica de emergencia) Su presión arterial es peligrosamente alta. Llame al 911 ahora.	<b>Mayor a 180</b>	<b>O</b>	<b>Mayor a 110</b>

## ¿Sabía que...?

- ♦ Aproximadamente 1,000 personas mueren por año en los Estados Unidos por causas relacionadas a la presión arterial alta.
- ♦ La presión arterial alta puede empeorar otras enfermedades crónicas. Afecta al corazón, el cerebro, los riñones y los ojos.
- ♦ La presión arterial alta es un factor de riesgo importante de infartos y accidentes cerebrovasculares.
- ♦ Los infartos y los accidentes cerebrovasculares combinados fueron la principal causa de muerte de los habitantes de Washington en 2013.

## Factores de riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares

- ♦ Presión arterial alta
- ♦ Sobrepeso
- ♦ Colesterol alto
- ♦ Diabetes
- ♦ Inactividad física
- ♦ Edad avanzada:  
> 55 para hombres  
> 65 para mujeres
- ♦ Antecedentes familiares de infartos

Los cambios en su estilo de vida pueden ayudarlo a controlar su presión arterial.